

# Monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille ikiliikkujaviikolla 11.-17.3.2024

Liikunnallinen teemaviikko tarjoaa monipuolisia liikkumismahdollisuuksia senioreille. Jokainen voi löytää itselleen sopivan tavan liikkua!

## Ryhmässä liikkuminen motivoi - Tutustu ja tule kokeilemaan kaupungin ja yhdistysten liikuntaryhmiin

Tiedot ryhmistä löytyy seuraavilta sivuilta.

## Vinkkejä keveään arkiliikuntaan

- Lyhytkin päivittäinen jaloittelu tekee ihmeitä nivelille
- Seiso vuorotellen yhdellä jalalla samalla kun kahvi tippuu
- Istuessa voit vetreyttää jäseniä ojentelemalla jalkoja 10 kertaa
- Koti- ja pihatyöt pitävät kuntoa yllä
- Lähde lenkille luontoon ja soita samalla kaverille

## ”Että oikein jumpparyhmään? Tuulipuvut jalkaan ja muitten kainaloita haistelemaan. Niinkö?”

– BRUNO 67 v, Vaasa



EI HUOLTA BRUNO, AJATTELE  
ETTÄ 10 SOHVALTA NOUSUA  
PÄIVÄSSÄ TEKEE 3650  
VUODESSA.

**IKILIIKKUJA**  
LISÄÄ VOIMAA VUOSIIN



V A A S A .  
V A S A .

## Soveltavan liikunnan ryhmät

Seuraavat ryhmät ovat maksuttomat teemaviikon ajan

### Maantaisin

- SENIOREIDEN KUNTOSALI klo 10.00-11.00 Palosaaren koulu, Wolffintie 25
- KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 11.45-12.30 Kulttuuritalo Fanny, Kirkkopuistikko 34
- TULES-Pilates klo 12.30-13.15 Urheilukeskus, Ruutikellarintie 6
- SENIOREIDEN JUMPPAMIX klo 16-16.45 Palosaaren koulu, Wolffintie 25

### Tiistaisin

- MUKAVAA LIIKETTÄ KEHOLLE klo 9- 9.45 Palosaaren koulu, Wolffintie 25
- KEHONHUOLTO klo 9.50-10.30 Palosaaren koulu, Wolffintie 25
- SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA klo 10-10.45 Ristikka, Jyrsijänkatu 2
- SENIOREIDEN VENYTTELY klo 11.15-12.00 Palosaaren koulu, Wolffintie 25
- TAITO & TASAPAINO klo 11.15-12.00 Vuorikoti, Vuorikatu 2
- SENIOREIDEN LENTOPALLO klo 16.30-18.00 Porvarinkadun koulu, Porvarinkatu 13-15

### Keskiviikkoisin

- KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 10.15-11.00 Urheilukeskus, Ruutikellarint. 6
- LIIKETTÄ TUOLILLA klo 13-13.45 Vuorikoti, Vuorikatu 2-4
- TANSSILIIKUNTAA SENIOREILLE (ALKEET) klo 15-16 Kulttuuritalo Fanny, Kirkkopuistikko 34
- TANSSILIIKUNTAA SENIOREILLE (JATKO) klo 16-17 Kulttuuritalo Fanny, Kirkkopuistikko 34

### Torstaisin

- TAITO & TASAPAINOA klo 9.15-9.45 Kyrölä, Vähänkyrönt. 51
- TUOLIJUMPPA klo 10.00-10.45 Kyrölä, Vähänkyrönt. 51
- SENIOREIDEN KUNTOJUMPPA klo 10.00-10.45 Vaasan Sähkö Areena, jäähalli, Rinnakkaistie 1
- LEMPEÄ VENYTTELY klo 10-11 Palosaaren koulu,, Wolffintie 25
- TAITO JA TASAPAINO klo 11.45-12.30 Vuorikoti, Vuorikatu 2
- SENIOREIDEN LENTOPALLO klo 20-21 Sundomin koulu, Sundomintie 13 ILM. [matts.andersen@sundom.fi](mailto:matts.andersen@sundom.fi)

### Perjantaisin

- KUNTOJUMPPA SENIORIT klo 10.30-11.15 Teeriniemi, väestösuoja/painisali, Joutsenenk. 9
- SENIOREIDEN VENYTTELY klo 11.20- 11.45 Teeriniemi, väestösuoja/painisali, Joutsenenk. 9
- TEHOTUOLIJUMPPA klo 11.00-11.45 Vuorikoti, Vuorikatu 2-4



## Uimahallissa

- [Vesijumppia](#) on viikon jokaisena päivänä. Vesijumppiin kuuluu vesijuoksua ja staattisia liikkeitä, altaassa eri suuntiin liikkumista sekä kohdistettuja liikkeitä. Vesijumpissa soitetaan vesijumppaan suunniteltua musiikkia.
- **Seniorijumppa (50 m allas)** keskiviikkoisin klo 14.15-14.45
- [Kuntosalissa kehonhuolto](#) tiistaisin klo 9.30-10
- [Henkilökohtaiseen kuntosalilaitteiden opastukseen](#) voi varata ajan puh. 040 1599121 tai 040 1599122
- **Vesijumppat ja kuntosali** kuuluvat uimalipun hintaan ja niihin voi osallistua ilman ennakkoilmoittautumista. Kertamaksu eläkeläisille on 4,70 € ja sarjalippu 10 kpl 43 €. Tiistaista perjantaihin klo 12-14 on Happy Hour, jolloin kertamaksu on 3,50€.

## Yhdistysten liikuntaryhmät

Yhdistysten liikuntaryhmät ovat maksuttomia ellei toisin mainita

### Maanantaina

- [Spela boule](#) kl. 9:30- 10:30 i AVs festsal, Formansgatan 14  
Boule är ett samlingsnamn för olika spel med klot. Gemensamt är att klotet ska komma så nära en målkula som möjligt. Boule är ett riktigt sällskaps-spel som alla kan delta i. Det är också lätt att spela boule, det tar ungefär tio minuter att lära sig. Arr. Vasa Svenska Pensionärsförening VIPS. Mera info: Barbro Haavisto 050 535 5249
- [Boccia -palloveli](#) klo 15.30 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkeläiset ry. Lisätietoja: Ismo Ojala 040 086 8103
- [Senioritanssit](#) klo 10 Kyrölässä. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- [Keilaus](#) klo 10 Vöyrin keilahalli. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961

### Tiistaina

- [Jumppa](#) klo 10 Kyrölässä. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- [Tuolijumppa](#) klo 11.15-12.45 Ajurinkatu 14 kerhohuoneessa 2. krs. Osallistumismaksu 4 €/kerta. Järj. Vaasan seniorit ry.



- [Vattenjumppa](#) kl. 12.30 i Simhallen (träff i simhallens entré) till Happy Hour avgift (3,50€). Vi tränar i egen grupp med streamat gymnastikprogram från skärmen. Arr. Vasa Svenska Pensionärsförening VIPS. Mera info: Kaija Forss, 050 511 8185, Soli Nylund, 050 564 8611
- [Uima- ja vesijumppakerho](#) klo 15-17 Vuorikodilla. Ohjelmassa vesijuoksua. Juoksuvyö tarvitaan. Naisilla ja miehillä on oma sauna lämpimänä. Osallistumismaksu 2 €/kerta. Rajattu osallistujamäärä. Ilmoittautuminen: Ritva Lesonen 040 588 4138.

## Keskiviikkona

- [Seniordans](#) kl. 10–11 i AVs festsal, Formansgatan 14  
Seniordans är en glad motionsform till omväxlande, medryckande och stimulerande musik. Seniordansen aktiverar både fysiskt och psykiskt - friskvård som bäst. Danserna är mycket varierande, såsom gammeldans, salongsdans, folkdans, squaredans, linedans och rounds omarbetade till seniordanser. Vi dansar ofta parvis i ring eller på led. Karakteristiskt för seniordansen är partnerbyte. Varje dans har en egen koreografi som en utbildad dansledare lär ut. Om du vill veta mera om seniordans kan du klicka in dig på Finlands Seniordansförbund (seniordans.fi). Kom med – ensam eller tvåsam! Arr. Vasa Svenska Pensionärsförening VIPS. Mera info: Barbro Haavisto 050 535 5249, Inger Lassus 050 490 9069
- [Allasjumppa](#) klo 10 Vs Relax. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- [Kuntosali](#) klo 10 Fysiokipinässä. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- [Kuntokerho](#) klo 12.30-14 alkaa ortodoksisen kirkon luota. Järj. Vaasan seniorit ry. Lisätietoja: Riitta Koski 050 350 7748.

## Torstaina

- [Polkkarinki](#) klo 9-10 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkkeensaajat ry
- [Senioritanssi](#) klo 10-11 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkkeensaajat ry
- [VIPsarnas stavgång](#) kl. 10, start från Kulturhuset Fanny, Kyrkoespianaden 34.  
Promenad med eller utan stavar. Vid behov skilda grupper för långsammare och snabbare promenad. Ingen anmälan behövs - kom med! Arr. Vasa Svenska Pensionärsförening VIPS. Mera info: Karin Kolam 050 323 5068
- [Keilaus \(ÄijaVirtaa\)](#) klo 10 Vöyrin keilahalli. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- [Kuntosali](#) klo 11 Fysiokipinässä. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961



## Perjantaina

- [Boccia](#) klo 10 Ajurinkatu 14, juhlasalissa  
Tule mukaan sosiaalisen toiminnan pariin ja kehittämään tarkkuutta, kuntoa ja viihtymään hauskan liikunnan parissa. Järj. Eläkeliitto Vaasan yhdistys
- [Boccia tai Mөлкky](#) perjantaisin klo 10 Saarenpään Urheilumajalla. Järj. Eläkeliiton Vähänkyrön yhdistys. Lisätietoja: Timo Ristimäki 050 356 2961
- [Kevyttä jumppaa ikäihmisille](#) klo 10.30-11 Palosaari, Huvilakatu 1 leikkihuoneessa. Järj. Vaasan Setlementti
- [Jumppa/asahi – lempeää terveysliikuntaa](#) klo 12 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkeläiset ry. Lisätietoja: Antti Haarala 044 023 0238.
- [Senioritanssiryhmä](#) klo 12.30 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkeläiset ry
- [Rivitanssi](#) klo 14.30-16.30 Ajurinkatu 14, juhlasalissa. Järj. Vaasan eläkkeensaajat ry

## Sunnuntaitanssit 17.3 klo 16-19

Ikiliikkujaviikko huipentuu Vaasan eläkeliiton järjestämiin tansseihin osoitteessa Ajurinkatu 14. Tanssittamassa Kaj Airaksinen & Rytmiset. Tanssilipun hinta 12 € (sis. pullakahvit).

## Tervetuloa liikkumaan yhdessä!

